SOCIAL

Opt legume bogate în magneziu, esențiale pentru imunitate în sezonul rece

Antonia Hendrik 3 octombrie 2025, 20:52

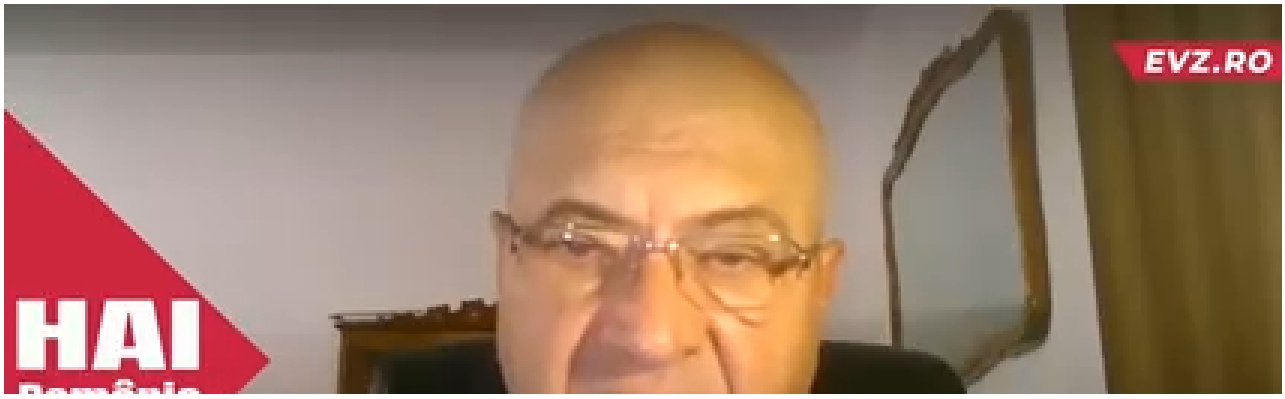
Comentează știrea

Sfecla elvețiană (mangoldul), campioană la conținutul de magneziu

Spanacul, aliatul verde pentru sănătate și performanță fizică

- Anghinarea este o sursă naturală de magneziu
- Păstârnacul: leguma-rădăcină cu efecte antiinflamatorii
- Varza verde, o sursă importantă de magneziu
- Cartofii fierți în coajă, o sursă bună de vitamina C
- Varza kale conține vitaminele A, B6, C, K, fibre și magneziu
- Rucola este bogată în vitamine, magneziu, potasiu și cupru

Pentru a susține un echilibru optim al nivelului de magneziu în organism, Elizabeth Moore, expert în nutriție, recomandă includerea în alimentație a legumelor cu frunze verzi, alături de alte surse valoroase de magneziu, precum cerealele integrale, leguminoasele, semințele, nucile și produsele îmbogățite cu acest mineral.



Persoanele care au o alimentație variată și echilibrată, în general, nu întâmpină dificultăți în a obține cantitatea necesară de magneziu. Totuși,

cei care au un regim alimentar restrictiv sau suferă de afecțiuni ce afectează absorbția nutrienților ar putea fi expuși riscului de carență, avertizează Elizabeth Moore, specialist în nutriție la Centrul pentru Sănătate Nutrițională al Spitalului Beth Israel din Boston.

> **„De obicei, nu este dificil să obții suficient magneziu dacă ai o dietă echilibrată și variată, dar dacă ai o dietă limitată sau o afecțiune care îți limitează capacitatea de a absorbi nutrienții, este posibil să prezinți un risc de deficit și este posibil să fie nevoie să iei în considerare suplimentele de magneziu", a explicat Elizabeth Moore**

Este important de menționat că magneziul nu funcționează singur

Vitamina D contribuie semnificativ la îmbunătățirea absorbției

Topul celor mai periculoase destinații pe care e mai bine să le eviți

Horoscopul lui Dom' Profesor, 4-5 octombrie 2025. Aparatul Raudive și al II-lea Amendament

Sfecla elvețiană (mangoldul), campioană la conținutul de magneziu

Această legumă cu frunze verzi este o adevărată sursă de minerale. Doar o jumătate de cană de mangold fiert furnizează aproximativ 150 mg. de magneziu. În plus, fiecare parte a plantei aduce beneficii specifice: frunzele sunt bogate în fibre, flavonoide și, desigur, magneziu

Sfecla. Sursa foto: Pixabay

Spanacul, aliatul verde pentru sănătate și performanță fizică

Cu un conținut nutritiv impresionant, spanacul se remarcă printre legumele cu cele mai mari beneficii pentru organism. Doar o jumătate de cană de spanac fiert furnizează aproximativ 78,5 mg de magneziu, un mineral esențial pentru funcționarea mușchilor și sistemului nervos.

În plus, această legumă cu frunze verzi este bogată în vitaminele A, C și K, precum și vitamina B9, elemente vitale pentru imunitate, sănătatea

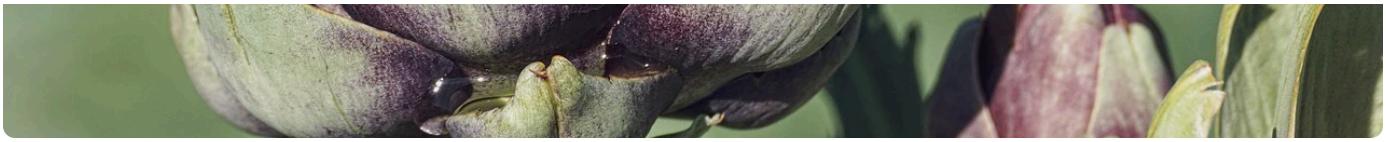
supliment natural eficient pentru cei care practica activități fizice intense.

Spanac. Sursa foto: Pixabay

Anghinarea este o sursă naturală de magneziu

Inimile de anghinare fierte furnizează peste 35 mg de magneziu, alături de doze semnificative de folat și vitamina C. Puteți consuma aproximativ o jumătate de cană pe zi.

Pe lângă aportul nutritiv valoros, anghinarea conține inulină – un tip de fibră cu rol prebiotic, recunoscută pentru capacitatea sa de a susține flora intestinală prin stimularea bacteriilor benefice din sistemul digestiv, potrivit concluziilor unui studiu recent.



Anghinarea. Sursa foto: Pixabay

Păstârnacul: leguma-rădăcină cu efecte antiinflamatorii

O jumătate de cană de păstârnac fiert oferă peste 22 mg de magneziu, completând aportul zilnic necesar acestui mineral esențial. În plus, păstârnacul este o sursă bogată de vitamina C, K, folat și potasiu. Este recomandat să fie consumat în perioada sezonului rece.

Compușii activi prezenți în această legumă, precum flavonoidele și poliacetilenele, au fost asociați cu efecte antiinflamatoare, antifungice, dar și cu beneficii cardiovasculare și posibile proprietăți antidepresive.

importante precum fierul și calciul.

Bogată în fibre, varza verde verde poate contribui la reglarea tensiunii arteriale și la reducerea colesterolului „rău” LDL, protejând astfel inima.

Varza verde. Sursa foto: Pixabay

Cartofii fierți în coajă, o sursă bună de vitamina C

Cartofii fierți cu tot cu coajă aduc aproximativ 17 mg de magneziu per jumătate de cană, fiind o sursă importantă și de vitamina C și potasiu. Cartofii conțin, de asemenea, amidon rezistent, un tip de carbohidrat care, conform cercetărilor, ajută la prevenirea unor afecțiuni precum diabetul, obezitatea și colesterolul ridicat, având totodată un efect

ține de foame până la cinci ore.

Varza kale conține vitaminele A, B6, C, K, fibre și magneziu

Varza kale, cunoscută drept una dintre cele mai vechi legume cultivate vreodată, furnizează în jur de 15 mg de magneziu la o porție de jumătate de cană de cartofi fierți.

Această legumă, originară din Turcia, este apreciată pentru conținutul bogat de vitamine A, B6, C, K, folat, fibre și carotenoizi, precum și mangan. De-a lungul timpului, varza kale a fost folosită pentru tratarea afecțiunilor gastrice și pentru gestionarea greutății corporale.

cancer.

Rucola. Sursa foto. Pixabay

În plus, legumele bogate în nitrați, precum rucola, pot sprijini sănătatea orală prin favorizarea bacteriilor benefice care reglează nivelul de nitrați, ajutând la prevenirea cariilor, a problemelor gingivale și a respirației neplăcute, potrivit goodhousekeeping.com.

- Anvelopele de iarnă, obligatorii în România. Când trebuie șoferii să le monteze. Precizări RAR pentru cauciucurile „all season”

SOCIAL

Murăturile asortate, ideale pentru mesele festive. Rețeta pe care trebuie să o încerci

SOCIAL

Dietă echilibrată cu fructe și legume de sezon. Recolta toamnei este plină de vitamine

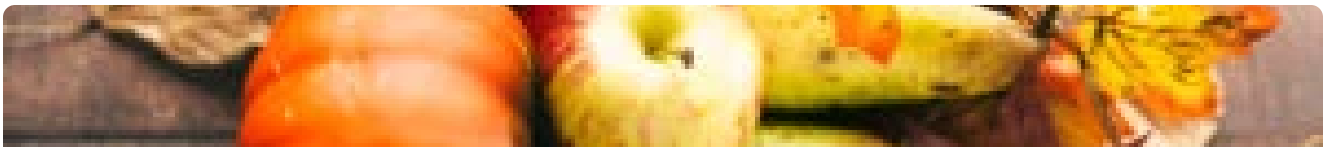
masă

SOCIAL

Zarzavat pentru ciorbe. Rețeta care te salvează în sezonul rece

SOCIAL

Câtă sare se pune la murături, de fapt. Secretul gospodinelor cu experiență



Trebuie să fii autentificat pentru a lăsa un comentariu.

Autentificare Înregistrare

Nume utilizator *

Parolă *

Autentificare

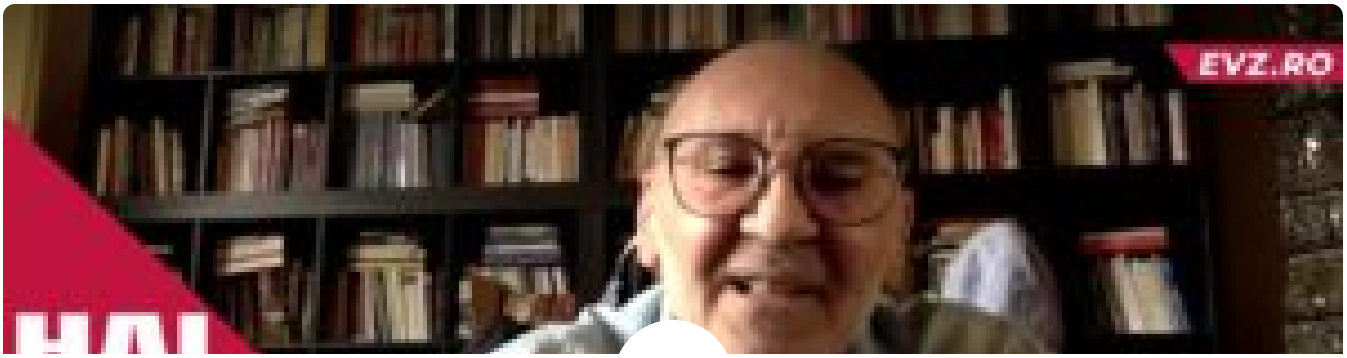
Stiri calde

21:25 - Ilie Bolojan, soluție urgentă pentru alegerile care vor decide primarul Bucureștiului

21:12 - Horoscopul lui Dom’ Profesor, 4-5 octombrie 2025. Aparatul Raudive și al II-lea Amendament

HAI România!

Dezvăluiri despre Decembrie 89. Spionii sovietici, bruiajul radio-electronic și „țintele" imaginare



Cine și-ar fi închipuit?! Hai LIVE cu Turcescu

Proiecte speciale

SmartDigi Exclusiv Sustenabilitate Moldova

Horoscop Vremea

evz.ro
Comunicate
Construiește-ți imaginea!
Comunică cum vrei tu!
vezi oferta

Rețele sociale

Evenimentul Zilei © 2025 - Toate drepturile rezervate